USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO 11

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

¿Por qué hay malezas en mi huerta?

¿Pueden ser beneficiosas?

DIENTE DE LEÓN / ORTIGA
VERDOLAGA / TRÉBOLES
BLANCO Y ROJO

Precio en Argentina $49,90

Más habitantes de nuestra huerta

Malezas

Una guía para aprender a manejarlas y ¡hasta consumirlas!

¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Dirección editorial
Miguel Lederkremer

Edición
Fernando Ojam

Autores
Darío Javier Schiavinato
Marcela Harris

Diseño y maquetado
Marina Mozzetti

Fotografía
Milena Iglesias

Producción
Gustavo De Matteo

Atención al lector, suscripciones y ventas
usershop@redusers.com

Publicidad
publicidad@redusers.com
+54(011)4110 8710

CON TÉCNICAS SIMPLES QUE DAN RESULTADO

LA SUSCRIPCIÓN INCLUYE

576 PÁG. EN 24 FASCÍCULOS
VERSIONES IMPRESA Y DIGITAL
DIPLOMA DE FINALIZACIÓN DE CURSO
ORDEN DE COMPRA POR $250
ENVÍO SIN CARGO

+54 (011) 4110-8700 | USERSHOP.REDUSERS.COM

SÓLO VÁLIDO PARA ARGENTINA Y HASTA AGOTAR STOCK DE 100 UNIDADES.

SUMARIO 11

1 / ¿Malezas en nuestra huerta?

5 / Beneficios de las malezas

9 / Las malezas pueden ser consumidas

Guía de Malezas

12 / Diente de león
14 / Verdolaga
16 / Ortiga
18 / Llantén
19 / Achicoria de campo
20 / Yuyo colorado
21 / Tréboles blanco y rojo
22 / Capiquí
23 / Vicia o alverjilla
24 / Albahaca silvestre

Darío Javier Schiavinato. Ingeniero Agrónomo de la Universidad de Buenos Aires. Docente de la Cátedra de Botánica Sistemática de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires. Participa en varios proyectos de Investigación y Extensión relacionados con la flora argentina.

Marcela Harris. Ingeniera Agrónoma de la Universidad de Buenos Aires. Actualmente trabaja en la Cátedra de Horticultura de la Facultad de Agronomía de la UBA. Participa del programa PEUHEC (Programa de Extensión Universitaria en Huertas Escolares y Comunitarias) de la misma institución.

¿Malezas en nuestra huerta?

En general vemos a las malezas como un problema para nuestra huerta, pero, como veremos a lo largo de esta Clase, esto no siempre es así. De hecho, tienen una función en el ecosistema, ¡y hasta podemos consumir algunas!

¿Qué es una maleza?

Una **maleza** es una planta que crece en un momento y un lugar no deseados. Esta es una visión completamente centrada en el hombre y no hace referencia a ninguna especie en particular. Si crece una lechuga de manera espontánea en un cantero donde habíamos plantado tomate, por ejemplo, esa lechuga sería una maleza del cultivo de tomate. ¡Ojo que eso no significa que tengamos que eliminarla!

Ya su nombre nos da la idea de algo malo, negativo. Si bien tenemos que estar atentos, es importante que sepamos que las malezas cumplen con muchas funciones benéficas en la huerta y pueden enriquecer nuestra dieta.

Las malezas compiten con nuestros cultivos por los recursos (agua, nutrientes, radiación) y, en general, son muy buenas competidoras, porque se van adaptando a los recursos disponibles. En este sentido, algunos cultivos hortícolas son mejores que otros. Así, por ejemplo, debemos prestar especial atención a las especies que tienen pocas hojas y dispuestas de manera vertical (erectófilas), como la cebolla, el ajo o la zanahoria. Estas especies son malas competidoras por la radiación, ya que una maleza podría sombrarlas muy rápido.

Pero la competencia también sucede en el suelo. Las plantas compiten en especial por el agua y los nutrientes. Algunas malezas son capaces de desarrollar un sistema radical muy extenso y profundo, que puede ser perjudicial para ciertos cultivos con escasa exploración de suelo. En esta misma clase, veremos con mayor detalle que esto también puede resultar beneficioso.

Ya lo hemos destacado en las clases anteriores y en las fichas de los cultivos: deberemos estar muy atentos a las malezas en los primeros estadios de crecimiento de nuestras plantas.

Cómo controlar las malezas

No necesitamos herbicidas ni productos que puedan alterar la composición de nuestro suelo. Con la ayuda de las herramientas frecuentes (tijeras, palitas), podemos quitar las malezas de raíz y evitar que vuelvan a crecer. Evitemos los métodos de calor (flameado), que solo deberían realizar los horticultores más experimentados.

¿Cómo manejamos las malezas en nuestra huerta?

En espacios reducidos, como nuestro jardín o el balcón, la manera más fácil y amigable con el ambiente de manejar las malezas es mecánica. Nos podemos ayudar con elementos, como palas, rastrillos de mano o sapines, para quitar las malezas de raíz y lograr que no vuelvan a crecer.

No recomendamos en absoluto la utilización de productos químicos, porque nuestros espacios de huerta se emplazan en zonas en las que, además, realizamos otras actividades (de recreación, sociales, etcétera). Este tipo de productos pueden quedar activos durante varios días, por lo que suelen ser peligrosos sobre todo para nuestros animales domésticos y los niños.

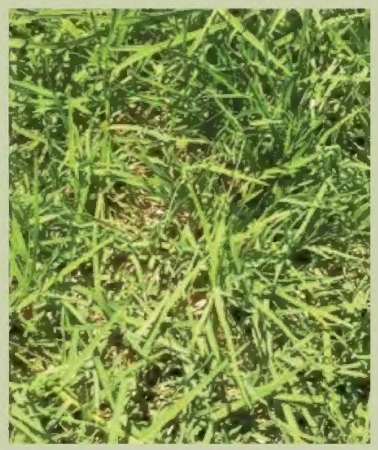
Una práctica que sí recomendamos realizar durante todo el año es cubrir el suelo con materia vegetal seca. La cobertura vegetal disminuye o anula el crecimiento de las malezas porque impide que la radiación llegue al suelo. Así, las malezas emergen y mueren o crecen de manera más débil. Cubrir el suelo trae otros beneficios a nuestra huerta. Si tenemos poco espacio y hacemos huerta en macetas, también podremos cubrir el suelo con material seco.

Cuando comiencen a crecer nuestras plantas, deberemos estar muy atentos a las malezas.

CÓMO CRECEN LAS MALEZAS

Ya hemos dicho que las malezas son muy buenas competidoras, ¡crecen hasta debajo de las baldosas! Esto se debe a varias particularidades que, si las conocemos, nos ayudarán a saber cómo manejarlas.

Algunas malezas, como el gramón (*Cynodon dactylon*) o el sorgo de alepo (*Sorghum halepense* (L.) Pers.) poseen estructuras subterráneas llamadas **rizomas**, que pueden desarrollarse hasta 15 centímetros de profundidad y que permiten a estas malezas ser muy prolíferas y difíciles de manejar.



Sorgo de alepo (Sorghum halepense (L.) Pers.)

Gramón (Cynodon dactylon)

Otras especies son muy prolíferas por la cantidad de semillas que pueden generar por planta. La **verdolaga** (*Portulaca oleracea*), por ejemplo, crece en la época de primavera-verano y puede producir más de 200.000 semillas por planta. Por ello, debemos tener especial cuidado de que estas semillas no se diseminen en nuestra huerta, porque después será una maleza muy difícil de manejar.

Verdolaga (Portulaca oleracea)

Ⓐ *Herramientas para desmalezar.* Ⓑ *Impacto de la gota de lluvia en el suelo.*

Las funciones de esta cobertura son las siguientes:

• Hace más eficiente el uso del agua: al haber una barrera física, el agua que ingresa al suelo (por riego o por lluvias) se pierde menos por evaporación, por lo que se encuentra más disponible para nuestros cultivos.

• Aumenta el contenido de materia orgánica del suelo: si bien este proceso no es inmediato, el material vegetal se irá descomponiendo con el tiempo, y aumentará el contenido de materia orgánica del suelo (para ampliar esta información, podemos consultar la **Clase 02**).

• Mejora la estructura del suelo: cuando llueve, las gotas de lluvia impactan sobre el suelo con mucha fuerza, lo que puede producir una ruptura de su estructura superficial y, en consecuencia, se formará un encostramiento que impedirá luego el ingreso del agua al suelo. Si está cubierto, al impactar la gota de lluvia sobre el material vegetal, esta ingresará al perfil con mayor suavidad y sin producir ninguna ruptura.

Claves de una buena cobertura vegetal

✔ Es beneficioso cubrir el suelo todo el año.

✔ El material vegetal que agreguemos deberá estar completamente seco, para que no brote ni enraíce.

✔ El material vegetal no debe estar semillado, dado que las semillas tarde o temprano germinarán y serán nuevas malezas para nuestros cultivos.

✔ El material vegetal no debe estar infectado con hongos o bacterias, dado que podrán desarrollarse en la cobertura e infectar a nuestros cultivos. Para ello, es muy importante que dejemos secar el material en algún lugar aireado, no inundable.

✔ El espesor de la cobertura deberá ser suficiente como para tapar todo el suelo. Una manera de darnos cuenta de que el espesor es correcto es que no debemos ver el suelo. En general colocamos 5 centímetros, pero recordemos que el espesor se irá reduciendo y deberemos estar atentos para seguir agregando material cuando sea necesario.

✔ Pueden ser materiales para la cobertura: malezas no semilladas, restos de cultivos, pasto cortado, hojas de árboles, chips de madera, etcétera. Recordemos que todo deberá estar completamente seco.

Beneficios de las malezas

Hasta ahora, solo vimos los efectos negativos de las malezas sobre nuestra huerta. Pero desde el principio dijimos que, si bien es necesario echarles un ojo, no siempre debemos eliminarlas, porque su presencia en la huerta nos puede traer muchos beneficios.

Beneficios en el suelo

Aunque en nuestro imaginario tenemos la idea de que una huerta prolija y bien cuidada es aquella que no posee malezas y su suelo se ve desnudo donde hay cultivos, tener el suelo cubierto es clave para mantener y mejorar su estructura y fertilidad (para recordar las propiedades de un suelo, podemos consultar la **Clase 02**).

En la sección anterior vimos que una manera de cubrirlo es con cobertura vegetal seca. Otra forma de mantenerlo cubierto, cada vez más usada en cultivos comerciales, consiste en no eliminar del todo las malezas, sino dejarlas ancladas al suelo. Si bien, como hemos dicho también en apartados anteriores, habrá competencia por agua y nutrientes, si prestamos especial atención a brindar los recursos de manera adecuada, esto no será un problema.

Pero ¿en qué beneficia a nuestro suelo el dejar malezas? ¡La clave esta en las raíces! Pensemos: ¿qué es lo que sucede luego de una fuerte lluvia que inunda nuestros parques? En general, lo que vemos es que donde el suelo está desnudo (sin cobertura vegetal), queda un charco de agua durante bastante tiempo, mientras que, en sitios donde hay vegetación, el agua ingresa al suelo mucho más rápido y se seca en menos tiempo. Esto se debe a que las raíces de las plantas forman un complejo entramado con los terrones del suelo, mejorando su estructura

Otros beneficios del suelo

- Las malezas cubren nuestro suelo disminuyendo el peligro de pérdida de estructura en la superficie por el impacto de la gota de lluvia (es el mismo principio que vimos con la cobertura vegetal).
- Poco a poco, las raíces y las hojas se irán descomponiendo e incorporando al suelo, lo que aumentará su fertilidad. Recordemos que este es un proceso lento, no veremos las diferencias de inmediato.
- Las malezas que poseen raíces profundas pueden aprovechar agua que no está disponible para cultivos con raíces más superficiales.

y también la infiltración del agua. De hecho, seguramente siempre elegiremos caminar por donde hay vegetación para no embarrarnos. Probemos de quitar una maleza de raíz con nuestras manos y notaremos que es muy difícil, y si podemos quitarla, indefectiblemente nos llevaremos una porción de suelo entre las raíces.

Beneficios en la diversidad de nuestra huerta

Nuestra huerta no tiene solamente plantas, sino que hay otros organismos (como por ejemplo insectos, hongos, microorganismos del suelo) que cumplen diversas funciones en el pequeño agroecosistema que es nuestro espacio. Tener una buena biodiversidad es muy importante para que este sea productivo y pueda mantenerse en el tiempo.

Si necesitáramos hacer un esquema simple de nuestra huerta, vamos a ver que tenemos cuatro grandes grupos de seres vivos. En primer lugar, están las plantas (nuestros cultivos y las malezas). Estas captan la energía del sol a través del proceso de fotosíntesis (que hemos visto con más detalle en la **Clase 05**) para transformarla en sus estructuras (raíces, hojas, tallos, flores, frutos, etcétera). Si no existieran las plantas en el planeta, no existiría la vida. Luego encontramos los insectos que se alimentan de nuestras plantas, a los que podemos llamar **consumidores primarios**. También hay otro grupo de insectos y arañas, a los que llamamos **consumidores**

A Las raíces y el suelo forman un complejo entramado, sobre todo en los primeros centímetros de profundidad. B Las malezas también pueden tener flores vistosas.

CÓMO SE TRANSFORMA LA MATERIA EN NUESTRA HUERTA

Las plantas toman energía del sol y la transforman en hojas, tallos, flores, frutos.

Plantas (nuestro cultivo y malezas)

Hay insectos que se alimentan de las plantas.

Consumidores Primarios (insectos)

Algunos insectos y arañas se alimentan de otros insectos.

Consumidores secundarios (insectos y arañas)

El material que cae al suelo (o que nosotros agregamos) es tomado por los organismos del suelo, que lo pueden descomponer, transformar en humus o en nutrientes disponibles para las plantas, entre otros.

Suelo

¿Qué es la biodiversidad?

El término **biodiversidad** hace referencia a la variedad de especies que se desarrollan en un ambiente natural o en un agroecosistema, como es nuestra huerta. No es una mera sumatoria de la cantidad de especies, sino que se tienen en cuenta otras características, como la función que cumplen en la huerta.

Por ejemplo, las abejas estarán encargadas de polinizar ciertas plantas, las arañas serán las responsables de consumir insectos que puedan ser perjudiciales para nuestros cultivos, los microorganismos del suelo serán los encargados de degradar los restos vegetales, tal como vimos en la **Clase 03**.

secundarios, que se alimentan de insectos y tienen un rol muy importante para mantener el equilibrio en nuestra huerta. El último gran grupo es el suelo, que como vimos en la **Clase 03**, consideramos que está vivo. Parece una locura pensarlo, pero, si tomáramos una cucharadita de suelo, tendríamos más cantidad de microorganismos que los seres humanos que existimos en la tierra. Estos microorganismos, diversos e invisibles a nuestros ojos, son los encargados de varias funciones esenciales para nuestra huerta, como por ejemplo la descomposición de los restos vegetales para convertirlos en humus, la transformación de nutrientes en formas disponibles para las plantas, la estructuración del suelo, etcétera. En el suelo tenemos presente también organismos que sí son visibles, como las lombrices, que cumplen funciones de suma importancia en la fertilidad de este.

¿Qué rol cumplen las malezas en el aumento de la biodiversidad?

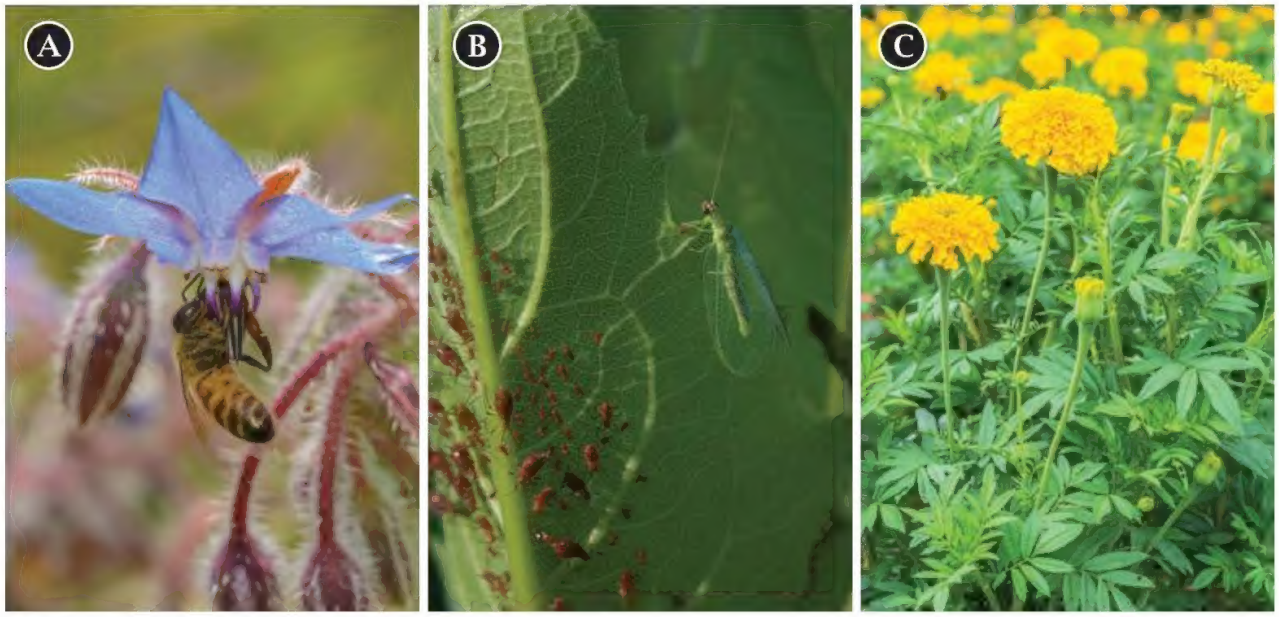
Las malezas no solo agregan una diversidad de especies vegetales a nuestra huerta, sino que pueden ser plantas que repelan los insectos perjudiciales o que atraigan, a través de sus flores, insectos benéficos. Estos son los que están encargados de transportar polen de nuestros cultivos, o de consumir insectos perjudiciales, entre otras funciones. Esto lo veremos con más detalle en la **Clase 12**, cuando hablemos sobre plagas y enfermedades de la huerta.

Por ejemplo, la manzanilla o camomila (*Chamaemelum nobile*) atrae insectos crisopas (*Chrysopa perla*) que se alimentan de pulgones y a insectos perjudiciales que succionan la savia de las plantas.

El copete o tagetes (*Tagetes* spp.) repele los mosquitos y las hormigas. Sus flores son muy coloridas y tienen muy rico aroma.

Es muy importante que sepamos que las malezas y los insectos benéficos presentes variarán según la zona en la que nos encontremos. Aquí dimos solamente algunos ejemplos, pero debemos conocer cuáles son las especies presentes en nuestra zona, que van a cambiar según el clima (temperaturas, precipitaciones), los suelos que tengamos y el manejo que nosotros hagamos en nuestra huerta.
Es siempre recomendable tener en cuenta especies que sean autóctonas de la zona, o que se adapten bien a nuestro ambiente.

Dependiendo de la región en la que estemos, variarán las malezas e insectos de nuestra huerta.



A La borraja (Borago officinalis) atrae las abejas. La borraja, además, se puede consumir.
B Crisopa predando pulgones. *C Copete o tagetes.*

Las malezas pueden ser consumidas

Las hortalizas que consumimos a diario en nuestra dieta representan solo una pequeñísima proporción de la oferta que nos brinda la naturaleza.

Así comenzamos: su nombre lo indica. ***Maleza... nos da idea de algo que está mal, que es negativo***. A lo largo de esta clase vimos que es verdad que ciertas malezas pueden interferir en forma negativa en nuestra huerta, pero que también pueden cumplir funciones benéficas, como proteger el suelo o aumentar la biodiversidad.

Además de esos beneficios, las malezas pueden consumirse. Hay muchas especies, que no están en el circuito de comercialización (verdulerías, supermercados, ferias), que le ofrecen variedad de sabores, colores y texturas a nuestra dieta y poseen propiedades nutricionales mucho más acentuadas que las hortalizas clásicas.

La cantidad de frutas y hortalizas que consumimos en la actualidad está muy por debajo de la recomendada. Además, nuestra dieta es monótona no solo por nuestras costumbres, sino porque la oferta del mercado no es muy variada. En todo el mundo, se comercializan un poco más de 110 especies, mientras que los etnobotánicos llevan registradas más de 17.000 especies comestibles, por lo que el mercado nos ofrece solamente el 1 % del total de las especies vegetales que podríamos consumir.

La etnobotánica estudia la relación entre el hombre y las especies vegetales que lo rodean, es decir, cómo el hombre aprovecha las plantas en el espacio y en el tiempo.

para consultar

Se puede consultar el libro de Eduardo Rapoport, Malezas comestibles del Cono Sur, editado por el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria en el link: **https://es.scribd.com/doc/52767197/Malezas-comestibles-del-cono-sur-INTA**.

¿Dónde están las malezas comestibles?

Las malezas o plantas comestibles están por doquier, seguramente las vemos y hasta las pisamos a diario sin darnos cuenta. Un gran estudioso argentino de las malezas comestibles, Eduardo Rapoport, dice en su libro *Malezas comestibles del Cono Sur*: "En áreas urbanas, en el 15 % de los pasos, la punta del zapato toca una planta comestible. En un bosque urbano, ese valor sube a 35 % y, en un terreno baldío, al 65 % de los pasos". Esto significa que, cada 100 pasos que damos, en 65 nos vamos a topar con una planta que podríamos incorporar a nuestra dieta.

En México se recolectan los *quelites*, término que proviene del vocablo náhuatl *quilitl*, que se puede interpretar como 'verdura tierna comestible'. Se han registrado aproximadamente 300 especies de quelites en México.

No solo son apreciadas por la adaptabilidad a las condiciones del suelo y del clima de la zona, sino también por su alto valor nutricional.

¿Cómo saber si una planta es comestible?

Es necesario tener claro que no podemos consumir todas las especies vegetales que están a nuestro alrededor, porque nuestro aparato digestivo no está preparado para digerir sus complejas fibras. Quienes sí pueden hacerlo son los animales rumiantes (vacas, ovejas, llamas, vicuñas, entre otros), que poseen 4 estómagos, 3 de los cuales son muy diferentes al nuestro y les permiten digerir casi todas las especies vegetales.

Con las especies vegetales que sí podemos consumir, deberemos igualmente tener en cuenta ciertos recaudos para no pasar malos momentos. Es posible que la especie que queramos incorporar a nuestra dieta sea

Ⓐ *El diente de león tiene sabor levemente amargo. Se puede consumir fresco en ensaladas.*
Ⓑ *La verdolaga posee una textura carnosa y un sabor apenas salado.*

Para tener en cuenta al recolectar y consumir

- Evitemos los terrenos baldíos que sean o hayan sido basurales o depósitos de materiales que puedan haber contaminado los suelos. Muchos suelos, sobre todo los urbanos, pueden tener presencia de metales pesados (plomo, cadmio, por ejemplo), que las plantas toman y nosotros ingerimos a través de ellas.

- Si sabemos que el sitio donde cosechamos las malezas tiene mucha circulación de animales domésticos, como perros, gatos o cerdos, debemos hervir las malezas para evitar posibles problemas.

- Si nunca consumimos la planta, deberemos primero tomar una pequeña porción y esperar 2 a 3 horas para corroborar que no nos produce ningún problema, como dolor de estómago, pesadez, vómitos o diarrea.

- Hay que prestar especial atención si recolectamos con niños pequeños. Ellos tenderán a copiar lo que hacemos, y es muy probable que no puedan discernir si una planta es o no comestible o apta para el consumo.

digerible por el ser humano, pero que a nosotros nos sea indigesta (ver recuadro "Para tener en cuenta al recoletar y consumir").

A continuación, veremos un listado de especies vegetales que son consideradas malezas o plantas sin importancia comercial, pero que podrían ser incorporadas a nuestra dieta. Recordemos que esto es solamente una recomendación, y que las malezas presentes variarán según la zona en la que estemos, el clima y el manejo que nosotros hagamos del suelo.

Conocer mejor a las plantas nos ayudará a disfrutar de sus beneficios, o a evitar su consumo.

Podemos sacar las plantas de raíz con ayuda de una pala.

DIENTE DE LEÓN

Taraxacum officinale

Origen:
Eurasia

Definitivamente lo conocemos, el diente de león es una maleza que está a nuestro alrededor en la vida cotidiana. Con seguridad, alguna vez soplamos su plumerito o nos gustó ver sus llamativas flores amarillas que sobresalen del pasto.

¿Cómo la reconocemos?

De la familia de las compuestas, el diente de león es una roseta baja de hojas dentadas (esto significa que las hojas presentan picos, como se muestra en la foto). La inflorescencia (lo que nosotros reconocemos como flor, pero que en

Ⓐ *Crece en los lugares menos esperados.* Ⓑ *Inflorescencia.*

realidad es un grupo de flores) es de color amarillo, y el grupo de semillas está acompañados de pelos de color blanco, que es lo que comúnmente llamamos "plumerito".

¿En qué época la encontramos?

El diente de león es una planta perenne (es decir, crece durante mucho tiempo). Vegeta o puede perder las hojas en invierno, y rebrota en primavera, aunque en climas más benignos lo podemos encontrar todo el año.

¿Cómo la podemos consumir?

Esta planta tiene la maravillosa particularidad que se puede consumir casi íntegra. Sus raíces se comen crudas y picadas en ensalada o fritas. Una de sus características es que las raíces también se pueden moler para utilizarlas como café. Las hojas se consumen crudas, agregándolas a la ensalada como una hoja verde más. Debemos probar antes las hojas, porque tienden a ser amargas (parecidas a la achicoria), una gran cantidad taparía otros sabores. Las flores crudas pueden también agregarse a la ensalada, o prepararse fritas o como pickles.

diferentes hojas

Podemos encontrar algunas plantas con hojas más divididas que otras. Incluso podemos encontrar hojas diferentes en la misma planta. No hay ninguna diferencia entre ellas en cuanto al sabor, mientras que sean jóvenes y la planta no haya florecido, ya que en ese caso se volverán más duras.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

Los atributos que se destacan en la maleza de diente de león son la gran cantidad de fibra que aporta a nuestras dietas, así como su contenido de potasio y vitamina C.

A Flores y plumeritos. B Hojas en ensalada.

VERDOLAGA

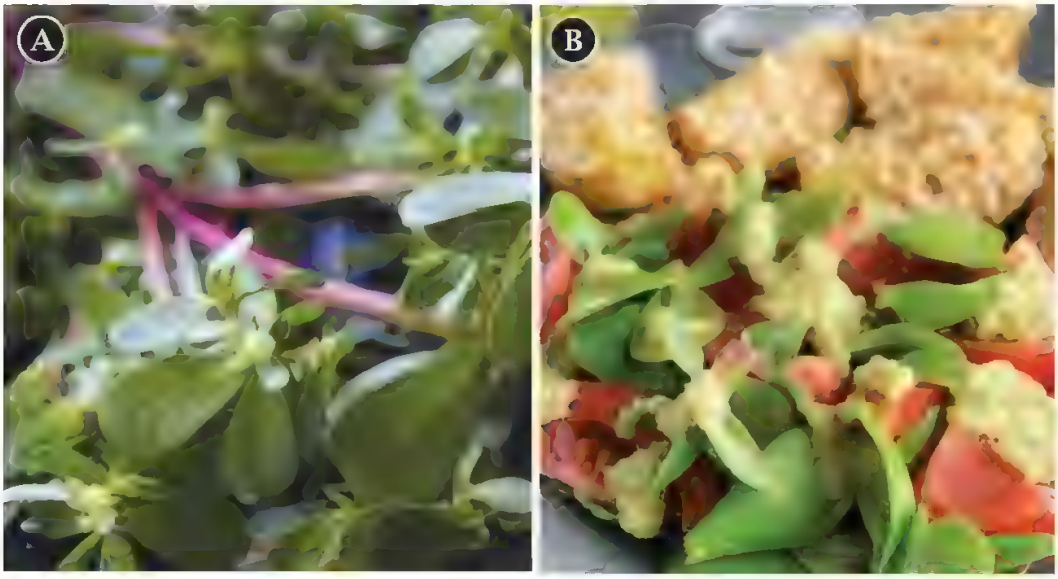
Portulaca oleracea L.

Origen:
África

Es una de las malezas más importantes de los cultivos de verano (soja, maíz, tomate). Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud la denomina *panacea universal* por sus múltiples propiedades nutritivas. Varios cantantes latinoamericanos, como Pedro Infante, le han dedicado canciones en su honor.

¿En qué época la encontramos?

Es una planta que crece en primavera-verano, por lo que seguramente la encontraremos en esa época en nuestra huerta acompañando a cultivos como tomate, berenjena y pimiento. Si nuestra huerta tiene suelos salinos, vale la pena mantenerla, porque es conocida su propiedad de extraer sales, por lo que



Ⓐ Los tallos suelen ser rojizos. Ⓑ Ensalada de papa, tomate y verdolaga.

poco a poco podremos disminuir la salinidad del suelo. Eso sí, deberemos ser muy cuidadosos con la formación de semillas, dado que es muy prolifera (cada planta puede generar 200.000 semillas).

¿Cómo la reconocemos?

La verdolaga es una planta que no toma mucha altura, sino que tiende a ser rastrera. Sus hojas son carnosas, pequeñas y en forma de gota de agua, verde oscuro de un lado y brillantes del otro. Los tallos son rojizos, primero muy tiernos y luego más fibrosos. Las flores pueden ser amarillas y pequeñas.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

La propiedad más sobresaliente de la verdolaga es el contenido de ácidos grasos omega 2 (en especial, ácido alfa linolénico), que son compuestos que se encuentran principalmente en pescados de aguas profundas y ayudan a prevenir enfermedades crónicas. Contiene también una muy alta capacidad antioxidante, vitamina A y vitamina C.

¿Cómo la podemos consumir?

Lo que más se consume de la verdolaga son sus tallos y sus hojas. Cuanto más joven sea la planta, mas tiernos serán, sobre todo los tallos, que luego de la floración se volverán fibrosos, por lo que recomendamos no incluirlos en nuestra dieta. Las hojas y los tallos se pueden consumir frescos en ensalada como hojas verdes. Su sabor es levemente salado, y como sus hojas son carnosas, aporta otra textura a nuestros platos. Las hojas y el tallo también pueden consumirse cocidos en sopas o guisos.

De la misma familia...

De la misma familia de la verdolaga (portulacáceas), encontramos la verdolaga de invierno (*Montia perfoliata* L.), que es una alternativa otoño-invernal de la verdolaga. Crece principalmente en los bosques, dado que su desarrollo no requiere mucha radiación. Es una planta que forma una roseta de hojas verde claro, con forma de corazón. Alrededor del tallo que sostiene la inflorescencia, lo rodean dos hojas que se fusionan y forman una hoja redondeada (de aquí su nombre *perfoliata*, que viene del término *hojas perfoliadas*), esto le otorga una particularidad muy ornamental.

Se consumen las hojas y los tallos tiernos, crudos o cocidos en ensalada o sopas. Se la llama también *lechuga del minero*, porque los mineros de California (Estados Unidos) la consumían cruda por su alto contenido de calcio. Es un vegetal muy rico en ácidos grasos omega 3, vitamina C y capacidad antioxidante.

Verdolaga de invierno.

ORTIGA

Urtica urens

Origen:
Europa

Si alguna vez hemos tocado una ortiga, seguro que nos acordamos de ella porque la picazón que nos generó debió de durarnos un largo rato. Algunos dicen que, si la agarramos conteniendo la respiración, no nos pica... ¡es cuestión de animarse y probar!

¿Cómo la reconocemos?

Sus hojas son de color verde muy intenso, dispuestas en tallos que pueden medir entre 15 y 50 centímetros. Crece en suelos fértiles, y la mejor manera de reconocerla es por los pelos que tienen sus tallos y sus hojas, que son los que nos producen picazón cuando la tocamos.

¿En qué época la encontramos?

Es una planta anual que se encuentra todo el año, pero en especial en épocas primaverales.

¿Cómo la podemos consumir?

Las hojas y los tallos de la ortiga se consumen cocidos para que sus pelos urticantes no nos generen problemas (de

Pelos urticantes.

todos modos veremos que una vez que la cosechamos, dejará de picar). Suelen agregarse a sopas y tartas.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

Se reconoce que la ortiga es muy digestible, por lo que se recomienda para personas que tienen problemas gástricos. Además, si bien no es un uso comestible, fortalece el crecimiento del cabello, por lo que se la agrega a cremas y champús para su higiene.

Las hojas de ortiga, además, tienen componentes que estimulan el crecimiento de las plantas. Esto significa que podemos preparar con ellas un **fertilizante casero** para nuestros cultivos, con materiales fáciles de conseguir y sin ningún costo. Además, esta mezcla también nos servirá como insecticida y fungicida, para **prevenir ataques de plagas y enfermedades**. Incluso, la ortiga nos ayudará en la preparación de nuestro compost, ya que sus componentes **aceleran la descomposición de los residuos orgánicos**.

Como fertilizante, la ortiga nos ayudará a lograr buenos resultados con nuestras **hortalizas de hoja**, como la lechuga, o **de frutos,** como el tomate. En estos casos, regaremos con nuestro purín durante todo el ciclo de cultivo, especialmente cuando las plantas se encuentren en activo crecimiento. También luego de realizar un trasplante.

En cambio, su efecto será menor en **cultivos con órganos subterráneos,** como zanahoria, papa y batata. Sin embargo, podemos usarla en cualquier cultivo para **prevenir enfermedades y plagas**, aplicando una lluvia fina sobre hojas y tallos.

Paso a paso

Cómo preparar un purín de ortiga

Cosechando algunas plantas de ortiga y mezclandolas con agua, podemos preparar un excelente producto natural y casero, que nos dará muy buenos resultados en nuestra huerta.

1 Cosechamos con cuidado las plantas de ortiga, cortándolas con una tijera. Preferentemente, elegiremos tallos jóvenes y tiernos, sin raíces ni flores.

2 Llenamos un balde o recipiente grande de plástico con las plantas cosechadas y agregamos agua (para 1kg de ortiga necesitaremos unos 10 litros de agua). Si podemos usar agua de lluvia mejor, ya que el agua de la canilla suele tener mucho cloro.

3 Tapamos el recipiente y lo colocamos en un lugar sombreado, fresco y algo alejado, ya que puede oler mal.

4 Cada dos días, destapamos y revolvemos la mezcla con una rama fuerte o un palo de madera, durante unos minutos. Notaremos que las hojas comenzarán a descomponerse con el paso de los días, quedando solamente los tallos.

5 A los 15 días de iniciado el experimento, cuando notemos que al revolver ya no se forman muchas burbujas, pasamos el líquido a un recipiente con la ayuda de un colador. Los restos sólidos los llevamos al compost.

6 Agregamos agua para diluir la infusión al 10% (por cada litro de infusión, agregamos 9 litros de agua).

7 Guardamos nuestro purín casero en botellas o bidones de plástico, en un lugar sombreado y fresco.

LLANTÉN

Plantago major

Origen:
Eurasia

No solamente es comestible, sino que el llantén además posee numerosas características medicinales, por lo que recomendamos incorporarlo a nuestras dietas.

¿Cómo la reconocemos?

El llantén es una planta con hojas que forman una roseta. Las hojas son grandes, de forma ovalada con 5 a 7 nervaduras muy marcadas. Las flores están dispuestas en espigas de color blanquecino, alargadas y delgadas, de hasta 30 centímetros.

¿En qué época la encontramos?

El llantén es una planta que vegeta a fines de invierno, principios de primavera y florece en primavera-verano. Podemos verla hasta mediados del otoño.

¿Cómo la podemos consumir?

Sus hojas pueden ser consumidas como la acelga. Crudas en ensaladas o cocidas en tartas, buñuelos, omelettes, etcétera. Con sus hojas también se pueden realizar infusiones.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

Las hojas de llantén poseen compuestos, como flavonoides y taninos, que tienen propiedades antioxidantes y ayudan a prevenir enfermedades crónicas. Además, cuenta con otras numerosas propiedades: como antiséptico, antibiótico y cicatrizante. Sus usos medicinales están relacionados con el tratamiento de diarreas, cistitis, recuperación de catarros y problemas respiratorios en general. Estas son unas pocas propiedades del llantén, pero tiene muchísimas más que vale la pena investigar.

Posee numerosos usos medicinales.

ACHICORIA DE CAMPO

Hypochaeris radicata

También llamada *lechuga salvaje*, se encuentra formando rosetas de hojas en nuestras huertas y jardines. Suele notarse porque sobresale por encima de otras plantas.

¿Cómo la reconocemos?

Es una planta de unos 30 a 60 centímetros de altura, de tallos erguidos y hojas que forman una roseta. Estas son dentadas, es decir, presentan picos, muy parecidos a los que forma el diente de león. Las flores son amarillas.

¿En qué época la encontramos?

La achicoria de campo vegeta en primavera y florece a mediados de esta estación hasta el otoño. Como varias otras plantas que fuimos mencionando, si los climas son benignos, las encontraremos durante todo el año.

Hojas de achicoria de campo.

¿Cómo la podemos consumir?

Las hojas de achicoria de campo, como ciertas malezas que ya describimos, pueden comerse como hortaliza de hoja en ensaladas. Al igual que el diente de león, tiene un sabor moderadamente amargo, sobre todo en las plantas más viejas. Cuanto más tiernas sean las hojas, más suave será su sabor. Las raíces pueden secarse, molerse y utilizarse como café. Las flores se consumen como pickles.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

Si bien no tiene ninguna propiedad nutricional sobresaliente (al menos conocida hasta el momento), es una gran alternativa para agregar a nuestros platos frescos, dado que es un alimento de muy bajo contenido calórico y alto contenido en fibras.

Origen:
Eurasia

YUYO COLORADO

Amaranthus quitensis

Origen:
América

Como tantas otras malezas comestibles, el yuyo colorado es una planta de gran porte que se elimina de los cultivos, pero puede consumirse de numerosas maneras.

¿Cómo la reconocemos?

El yuyo colorado es una hierba que puede llegar a tener una altura de dos metros. Es rojiza, con hojas en forma de óvalo o terminadas en punta. Las flores son rojizas o verdosas, dispuestas en una espiga larga.

¿En qué época la encontramos?

Es una especie que crece en épocas primaverales y florece a principios del verano. Por eso, en general la encontraremos en nuestra huerta con las hortalizas que crecen durante ese período.

¿Cómo la podemos consumir?

De esta planta se consumen, crudas o cocidas, las hojas y todas sus partes tiernas. Se pueden comer en ensaladas, guisos, sopas y tartas.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

En algunas civilizaciones indígenas de América, se utiliza como antiepiléptica. Con el yuyo colorado (junto con manzanilla, flores de clave, llantén, entre otros), se realiza un tipo de agua de horchata, típica de Ecuador (América del Sur).

Agua de horchata.

TRÉBOLES BLANCO Y ROJO

Trifolium repens y Trifolium pratense

Suelen consumirla las vacas, pero también la podemos comer nosotros. Seguro la conocemos por su colchón de mullidas hojas trifoliadas (tipo trébol) sobre el que alguna vez nos recostamos, o por sus flores blancas y violáceas que crecen rastreras por el suelo.

¿Cómo la reconocemos?

Son plantas de la familia de las leguminosas; crecen unos pocos centímetros por sobre el suelo, formando matas mullidas. Los tallos son rastreros, y las hojas, trifoliadas (o sea, son 3 hojas en conjunto) con una mancha blanquecina en forma de *V* en el centro. Las flores son de color blanco y violáceo; en general crecen por encima de las hojas y forman cabezuelas multifloras.

Flores características.

¿En qué época la encontramos?

Los tréboles florecen desde principios de la primavera hasta comienzos del otoño y, en algunos lugares, durante todo el año.

¿Cómo las podemos consumir?

Las hojas de estos tréboles pueden consumirse frescas en ensalada. Algunas personas prefieren comerlas crudas en pequeñas cantidades, otras las tiernizan con agua y sal. Cocidas, se consumen en caldos. Las flores se utilizan para preparar infusiones, y solo las raíces del trébol blanco pueden cocinarse al vapor.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

La principal propiedad es su contenido de azúcares simples que son muy energéticos y por eso se recomienda su consumo a los deportistas.

Origen:
Europa y Asia

CAPIQUÍ

Stellaria media

Origen:
Eurasia

Se dice que el capiquí es la planta de los deportistas, porque tiene muchos azúcares simples que otorgan energía inmediata para realizar grandes esfuerzos físicos.

¿Cómo la reconocemos?

Es una planta de unos 15 o 20 centímetros de alto, de hojas verdes con forma de óvalo, que se encuentran ubicadas opuestas unas de otras. Los tallos tienen una línea longitudinal de pelos. Las flores se presentan en grupos y son de color blanco.

¿En qué época la encontramos?

Se encuentra en estado vegetativo (solo con hojas) al finalizar el otoño, y florece principalmente en otoño e invierno. De todos modos, en algunos casos, podemos encontrarla todo el año.

¿Cómo la podemos consumir?

Las hojas, tallos y flores tiernos de capiquí se consumen frescos en ensalada. Pero también pueden cocerse y comerse en sopas o utilizar el agua del hervor para cocinar otros platos por su alto contenido de minerales (hay que tener cuidado, porque a veces contiene nitratos, que son tóxicos. Recomendamos primero probar pequeñas cantidades).

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

La principal propiedad es su contenido de azúcares simples, muy energéticos, y por eso se recomienda su consumo a los deportistas.

Flores.

VICIA o ALVERJILLA

Vicia sativa

Es una planta trepadora, que podemos encontrar mientras crece sobre los tallos de otras plantas. Con la ayuda de sus zarcillos, puede trepar y así quedar más expuesta a los rayos del sol.

¿Cómo la reconocemos?

Es una planta trepadora, con tallos de hasta 1 metro de largo. Sus hojas se encuentran divididas en folíolos, que son como hojitas más pequeñas. Estos se ubican de a pares, y en la punta de la hoja, podemos encontrar un zarcillo, que es un órgano especial con el cual la planta puede agarrarse de los tallos de otras plantas. Gracias a ellos, estas plantas pueden trepar y así quedar más expuestas a los rayos del sol.

Las flores son de un color rojizo o violáceo, con una forma especial que se asemeja a una mariposa.

¿Cómo la podemos consumir?

La vicia se encuentra en estado vegetativo durante el invierno, para luego florecer en primavera y a principios del verano. Podemos consumir las semillas frescas, que se agregan a sopas, guisos y otros platos calientes, o también al elaborar panes. Los brotes jóvenes se pueden consumir como verduras, en ensaladas.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

Esta especie pertenece a la familia de las Leguminosas, que son plantas muy interesantes ya que pueden ayudarnos a incorporar nitrógeno a nuestro suelo. Por lo tanto, si aparecen plantas de vicia como maleza en nuestra huerta, podemos dejarla crecer, de manera que cubra parte del suelo. Al final de su ciclo, la cortaremos y esparciremos los tallos y hojas a modo de cobertura, para que, al degradarse, el nitrógeno presente en ellos enriquezca la tierra. También podemos enterrar los restos de tallos y hojas, para acelerar el proceso.

Este método, que se basa en el cultivo de plantas especiales para mejorar la fertilidad del suelo, se denomina "**abono verde**".

Origen:
Eurasia

ALBAHACA SILVESTRE

Galinsoga parviflora

Origen:
Sudamérica

La albahaca silvestre, en realidad, no tiene ninguna relación con la albahaca que se cultiva comúnmente, y tampoco posee su fragancia característica. Simplemente se la llama así porque las hojas de ambas plantas se asemejan un poco. Sin embargo, podemos aprovechar esta hierba considerada maleza, que aparece con frecuencia en las huertas y los jardines, para sumarla a ensaladas y otros platos.

¿Cómo la reconocemos?

Es una planta anual, con tallos generalmente erectos. Como hemos dicho, sus hojas son semejantes a las de albahaca, y las veremos naciendo de los tallos siempre de a pares y enfrentadas. Por este motivo, las hojas con esta disposición se conocen como "hojas opuestas".

¿En qué época podemos encontrarla?

La albahaca silvestre suele florecer durante primavera y verano, aunque algunos años puede florecer en otras épocas, dependiendo de la temperatura. Sus "flores" en realidad son inflorescencias de tipo capítulo, conformadas por varias flores amarillas y blancas. Todas ellas forman un conjunto que se asemeja a una gran flor, lo cual resulta más atractivo y ayuda a atraer insectos polinizadores.

¿Cómo la podemos consumir?

Las hojas y tallos jóvenes son comestibles, al igual que los pimpollos aún no abiertos. Podemos consumirlos en ensaladas, o también en platos calientes, como guisos y sopas.

¿Cuáles son sus propiedades más sobresalientes?

Si bien no se le conoce hasta el momento ninguna propiedad nutricional sobresaliente, la albahaca silvestre, al igual que muchas otras malezas, es una buena alternativa para incorporar en nuestros platos, ya que estará disponible en nuestra huerta sin realizar trabajo y es un alimento de muy bajo contenido calórico y alto contenido en fibras.

EN LA PRÓXIMA CLASE ...

USERS Life
CURSO VISUAL Y PRÁCTICO
12
Huerta Fácil en casa
Desde pequeños a grandes espacios
HORTALIZAS DE FRUTO
Llenando de colores nuestra huerta
BERENJENA
MELÓN / SANDÍA
GOMBO O QUIMBOMBÓ
¡La variedad que elijas!
Pimiento o chile
Cómo cultivamos, cuidamos y cosechamos los frutos más sabrosos y fuertes
Precio en Argentina $49,90
¡DISFRUTA DE LA NATURALEZA Y MEJORA TU ALIMENTACIÓN!

Distribuidores. Argentina. Capital: Vaccaro Hnos. Representantes de Editoriales S.A., Av. Entre Ríos 919 1er piso (1080), Ciudad de Buenos Aires, Tel. 5411-4305-3854/3908. Interior: Distribuidora Interplazas S.A. (DISA) Pte. Luis Sáenz Peña 1832 (C1135ABN), Buenos Aires, Tel. 5411-4305-0114. México DF: Arredondo Distribuidora S.A. de C.V., Iturbide Nº 18-d frente a cine Palacio Chino - Col. Centro, Tel. 55126069. México. Interior: Compañía distribuidora de periódicos, libros y revistas S.A. de C.V. Centeno Nº 580. Col. Granjas México. Delegación: IZTACALCO. Distrito Federal. C.P. 08400. Tel. 5128-6670. Perú: Distribuidora Bolivariana S.A., Av. República de Panamá 3635 piso 2 San Isidro, Lima, Tel. 511 4412948 anexo 21. Uruguay: Espert S.R.L., Paraguay 1924, Montevideo, Tel. 5982-924-0766. Venezuela: Distribuidora Continental Bloque de Armas, Edificio Bloque de Armas Piso 9.°, Av. San Martín, cruce con final Av. La Paz, Caracas, Tel. 58212-406-4250. Curso visual y práctico Huerta Fácil en casa. Editor responsable: Fox Andina S.A., 15 de Noviembre de 1889, 1339, C1130ABE, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Fecha de edición y Copyright © IX-MMXVI, ISSN: 2525-0345. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, por ningún medio, sin el permiso previo y por escrito de esta casa editorial. La editorial no asume responsabilidad alguna por cualquier consecuencia derivada de la fabricación, funcionamiento y/o utilización de los servicios y productos que se describen, analizan o publicitan. Las notas firmadas reflejan la opinión de los autores sobre los temas tratados, sin que ello implique solidaridad de la revista con su contenido. Impreso en Sevagraf S.A., Costa Rica 5226 y Fulton, Grand Bourg, Argentina.

USERS Life

CURSO VISUAL Y PRÁCTICO

Huerta Fácil en casa

Desde pequeños a grandes espacios

Algunos de los cultivos que conoceremos

HORTALIZAS DE HOJA: lechuga, rúcula, radicheta, cebolla de verdeo, acelga, apio, repollo
FRUTOS: tomate, ají, berenjena, melón, sandía, frutilla, kiwi, vid, calabaza, zapallo
HORTALIZAS SUBTERRÁNEAS: papa, zanahoria, cebolla, batata, ajo, rábano, remolacha
TALLOS COMESTIBLES: alcaucil, espárrago, coliflor, brócoli, puerro
GRANOS Y SEMILLAS: choclo, lenteja, garbanzo, arveja, poroto
PLANTAS O HIERBAS AROMÁTICAS: romero, tomillo, orégano, menta, albahaca, laurel, perejil
ÁRBOLES FRUTALES: manzano, peral, membrillero, olivo, mango, naranjo, pomelo, mandarino

...¡y muchos más!

TEMAS DEL CURSO

Los distintos tipos de siembra: directa, en almácigos

El suelo y los sustratos: cómo armar la base de nuestros cultivos

Compost en casa: creando nuestro propio fertilizante

El riego y las tareas importantes: raleo, poda, aporque

Las plantas: conociendo el interior de nuestros cultivos

La biodiversidad en la huerta: animales, insectos y microorganismos

Aprovechamiento y uso del espacio

Orientar nuestros cultivos según el sol y la época

Primavera, verano, otoño e invierno: nuestra huerta, todo el año

¿Cómo y para qué asociamos y rotamos cultivos?

Las malezas y la competencia entre plantas

Plagas y enfermedades: prevenir y sanar

Plantas trepadoras y huertas verticales: ventajas y posibilidades de los "jardines colgantes"

Conservar y almacenar nuestros vegetales

9 772525 034501 00011